

pilates K 大宮店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/26 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm moeka.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Naco	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Waist AN.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine moeka.k	10:30 ~ 11:30 Basic Rimi.Y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuuka.H
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Naco	12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Naco		12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s
13:30 ~ 14:30 Body Balance moeka.k	13:30 ~ 14:30 Power up Control Naco	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yuuka.H	13:30 ~ 14:30 Waist AN.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm moeka.k	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Rimi.Y		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuuka.H
				15:00 ~ 16:00 Hip Punch Naco	16:30 ~ 17:30 Advance Naco		
				16:30 ~ 17:30 Basic Himeno.s			
				18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Naco			
18:00 ~ 19:00 Basic AN.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance moeka.k	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Naco	18:00 ~ 19:00 Basic Himeno.s				18:00 ~ 19:00 Back & Spine moeka.k
19:30 ~ 20:30 jump to burn Yuuka.H	19:30 ~ 20:30 Waist AN.S	19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s	19:30 ~ 20:30 Power up Control Naco				19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s
21:00 ~ 22:00 Waist AN.S	21:00 ~ 22:00 Basic Himeno.s	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Naco	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Naco				21:00 ~ 22:00 Waist moeka.k

pilates K 大宮店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/26 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Waist AN.S	10:30 ~ 11:30 Basic AN.S	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Naco	10:30 ~ 11:30 Waist AN.S	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Reset Flow moeka.k
12:00 ~ 13:00 Reset Flow moeka.k	12:00 ~ 13:00 Body Balance moeka.k	12:00 ~ 13:00 Power up Control Naco	12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Naco	12:00 ~ 13:00 Back & Spine moeka.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuuka.H
13:30 ~ 14:30 Waist AN.S	13:30 ~ 14:30 Basic AN.S	13:30 ~ 14:30 Waist AN.S	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Naco	14:30 ~ 15:30 Basic AN.S	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Waist AN.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm moeka.k
			15:00 ~ 16:00 Shape up waist Yuuka.H	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Yuuka.H			
			16:30 ~ 17:30 Basic Himeno.s				
			18:00 ~ 19:00 jump to burn Yuuka.H				
18:00 ~ 19:00 Power up Control Naco	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Naco	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Yuuka.H			18:00 ~ 19:00 Waist AN.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yuuka.H	18:00 ~ 19:00 Basic Himeno.s
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Yuuka.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm moeka.k	19:30 ~ 20:30 Advance Naco			19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Naco	19:30 ~ 20:30 Reset Flow moeka.k	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yuuka.H
21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Naco	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Naco	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuuka.H			21:00 ~ 22:00 Basic AN.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn Yuuka.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Himeno.s

👉：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilates K 大宮店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/26 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Naco	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow moeka.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Naco	10:30 ~ 11:30 Back & Arm moeka.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Naco	10:30 ~ 11:30 Waist AN.S	10:30 ~ 11:30 Basic AN.S
12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Waist AN.S	12:00 ~ 13:00 Basic AN.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Power up Control Naco	12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Reset Flow moeka.k	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yuuka.H
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Naco	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yuuka.H	13:30 ~ 14:30 Back & Spine moeka.k	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Naco	13:30 ~ 14:30 Basic AN.S	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Naco	13:30 ~ 14:30 Advance Naco	13:30 ~ 14:30 Waist AN.S
		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yuuka.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Yuuka.H	15:00 ~ 16:00 Back & Spine moeka.k			
		16:30 ~ 17:30 Waist AN.S		16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Naco			
		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yuuka.H		18:00 ~ 19:00 Body Balance AN.S			
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Itsuki	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Naco				18:00 ~ 19:00 Body Balance moeka.k	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yuuka.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout arisa.O
19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s	19:30 ~ 20:30 Waist AN.S				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Himeno.s	19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Yuuka.H
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Itsuki	21:00 ~ 22:00 Advance Naco				21:00 ~ 22:00 Reset Flow moeka.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuuka.H	21:00 ~ 22:00 Body Balance arisa.O

pilates K 大宮店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/26 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Basic AN.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuuka.H	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Waist AN.S
12:00 ~ 13:00 Body Balance AN.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn Yuuka.H	12:30 ~ 13:30 Basic Himeno.s	12:00 ~ 13:00 Reset Flow moeka.k	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yuuka.H	12:00 ~ 13:00 Body Balance AN.S	12:00 ~ 13:00 Back & Spine moeka.k
13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Waist AN.S	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Yuuka.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	13:30 ~ 14:30 Basic AN.S
	15:00 ~ 16:00 Back & Spine moeka.k	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Himeno.s				
	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Yuuka.H					
	18:00 ~ 19:00 Reset Flow moeka.k					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm moeka.k			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuuka.H	18:00 ~ 19:00 Basic AN.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yuuka.H	18:00 ~ 19:00 Power up Control Naco
19:30 ~ 20:30 Basic AN.S			19:30 ~ 20:30 Back & Spine moeka.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Yuuka.H	19:30 ~ 20:30 Waist AN.S	19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s
21:00 ~ 22:00 Back & Spine moeka.k			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yuuka.H	21:00 ~ 22:00 Body Balance AN.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn Yuuka.H	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Naco

👉 : 体験可能レッスン
・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切っのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。